

Mariana Schwarzová
Banská Bystrica
-19,2
kg

Vek: 48 let Poradňa: Banská Bystrica
Výška: 162 cm Dĺžka chudnutia: 16 mesiacov
Váha na začiatku: 87,3 kg Pôvodná veľkosť oblečenia: 46
Váha teraz: 68,1 kg Súčasná veľkosť oblečenia: 40

Zamestnanie: zdravotná sestra Zmenšenie o:
Úbytok cez brucho: 25 cm 3 konfekčné veľkosti oblečenia

Martina Vevericová
Banská Bystrica
-17,7
kg

Vek: 45 let Poradňa: Banská Bystrica
Výška: 170 cm Dĺžka chudnutia: 16 mesiacov
Váha na začiatku: 85,9 kg Pôvodná veľkosť oblečenia: 44
Váha teraz: 68,2 kg Súčasná veľkosť oblečenia: 38 - 40

Zamestnanie: zdravotná sestra Zmenšenie o:
Úbytok cez brucho: 23 cm 2 - 3 konfekčné veľkosti oblečenia



Ľahšie o 37 kíl, pretože vo dvojici sa to ťahá lepšie

Zdravotné sestričky **Martina Vevericová** a **Mariana Schwarzová** sú nielen kamarátky a kolegyne z práce, ale spoločne sa taktiež podporovali na ceste za lepšou postavou, väčšou vitalitou a zdravšími stravovacími návykmi. Vďaka pravidelným konzultáciám vo výživovej poradni **NATURHOUSE** v Banskej Bystrici sú po 16 mesiacoch dokopy ľahšie o 37 kíl a pracovné povinnosti zvládajú s elánom a nadšením.

Môžete nám povedať, čo vás priviedlo do výživovej poradne **NATURHOUSE**?

Mariana: Do výživovej poradne som sa dostala spolu s kamarátkou Martinkou Vevericovou prostredníctvom živej reklamy, ktorou bola kolegyňa, ktorá viditeľne schudla vďaka metóde **NATURHOUSE**. Keďže sme spolu skúšali rôzne formy chudnutia a cvičenia, povedali sme si, že za pokus to stojí.

Pamätáte si, ako prebiehala vaša 1. konzultácia? Čo sa na nej dialo?

Martina: Prvá konzultácia bola veľmi príjemná aj keď som sa na začiatku trochu obávala, či to zvládnem. Našťastie sme išli spoločne s Mariankou Schwarzovou a tak sme sa navzájom podporovali.

Mariana: Konzultácia prebehla vo veľmi priateľskej atmosfére s príjemnými dámami Peťou a Dominikou. Na prvej konzultácii sa samozrejme robilo to, čo je najdôležitejšie: váženie, meranie a oboznámenie sa s novým princípom stravovania.

Začali ste dodržiavať metódu **NATURHOUSE**. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Mariana: Na metóde som najviac oceňovala to, že strava bola pestrá, jedla som pravidelne, vďaka čomu som nebola hladná.

Martina: Najviac som oceňovala, že som začala jesť viacej zeleniny a ovocia. Hlavne som sa však naučila jesť častejšie a v menších dávkach.



Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Martina: Pravidelné týždenné konzultácie mi priniesli, že som sa vždy stretla s príjemnými ľuďmi, akými výživové poradkyne Peťa a Dominika určite sú. Veľmi ďakujem za ich podporu a trpezlivosť.

Mariana: Konzultácie boli pre mňa dôležité preto, aby som sa mohla opýtať ešte na nejaké špecifiká, ktoré mi neboli vždy úplne jasné. Dobrá bola aj analýza stravovacích návykov a prehrškov, ktoré som si občas dopriala.

K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali vás?

Mariana: Zmeny v jedálničku boli hlavne také, že mám plnú chladničku zeleniny, zmenila som prípravu jedál a nenakupujem zbytočnosti, ktoré potom lákajú na „vyjedanie“ pri telke.

Martina: Najviac som oceňovala pravidelné stravovanie a zmenu stravovacích návykov.

Neoddeliteľnou súčasťou metódy **NATURHOUSE** je užívanie produktov. Ako vám pomáhali a ktoré ste si obľúbili?

Martina: Obľúbila som si ich veľa. Ale bez celozrnných toastíkov **FIBROKI** si už neviem raňajky ani predstaviť. Takis-

to sú veľmi dobré polievky aj pudinky **SLIMBEL SYSTEM**, ktoré slúžia aj ako SOS, keď nie je nič pod zub.

Mariana: Mám veľmi rada sucháriky **FIBROKI** s cottage syrom, ale tiež kek-síky **FIBROKI**. Polievky **SLIMBEL SYSTEM** sú rovnako výborné. Chutia mi a super na nich je, že ma zasýti! Mám ich v zásobe, keď nestíham navariť.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Martina: Schudnúť podľa tejto metódy nebolo vôbec ťažké, keďže som sa už pokúšala opakovane schudnúť a hlavne to bolo vždy bez efektu.

Mariana: Príde mi to, že to bolo veľmi jednoduché a ak niekto tvrdí, že sa to nedá, neverím tomu. Je to iba o vóli a disciplíne.

Ako sa teraz, cítite ľahšie o 37 kg?

Mariana: Cítim sa najlepšie, pretože mám viac energie. Na „radosť“ môjho partnera som zmenila celý šatník.

Martina: Cítim sa úplne skvele, hlavne mladšia o niekoľko rokov.

Plánujete do **NATURHOUSE** dochádzať aj naďalej?

Martina: Áno, určite budem chodiť

Mariana: Áno, plánujem, rada navštívim naše výživové poradkyne, ktoré nás celú dobu povzbudzovali a tešili sa s nami z našich výsledkov.